

保健部からの大切なお願い

新型コロナウイルス感染症については、10代の若者の感染も拡大し、これまでに経験したことのない感染拡大の局面を迎えています。今後も「変異株の影響や人流の増加により感染の拡大が懸念される」とも言われています。2学期が始まりました。私たちにできる感染予防対策を徹底し、この緊急事態を乗り越えましょう。

新型コロナウイルスを知り、予防しよう！

どんなウイルス？

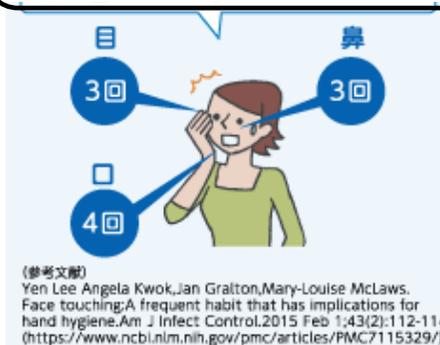
自分自身で増えることはできないが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増える。物の表面についたウイルスは時間が経てば壊れるが、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつ。

どうやって感染する？

【飛沫感染】 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する。

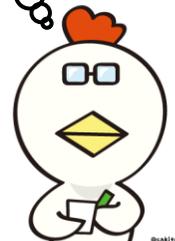
【接触感染】 感染者がくしゃみや咳、鼻水がついた手で物に触れると、ウイルスがつく。その物を他の人が触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染する。

人は1時間に平均23回、“無意識に”顔を触っています。そのうち、目・鼻・口などの粘膜は、約44%を占めています。



だから、3密の回避や
手洗いが大切なんだね。

ふむ
ふむ



※高校生は「感染経路不明」の感染者の割合が高いそうです。そのことも踏まえ、感染症対策の意識を高く持ち、適切に行動してください。

もういちど確認しよう！自分たちにできること！

1 毎朝、体温測定と健康チェックをしよう

自分の健康状態をしっかりと観察しよう。いつもより体温が高い、風邪症状があるなど、「いつもとちがう、おかしいな。」と感じるときは無理をせず休んでください。自分は元気であっても、同居する家族が同様の場合も学校を休んでください。

2 正しくマスクを着用しよう

自分の顔にぴったりとフィットしたマスクを着用しましょう。素材は、一般的なマスクでは不織布マスクが最も高い効果を持つため、**不織布マスクを奨励**します。但し、熱中症や健康被害の恐れがないか注意して着用してください。

3 しっかり換気をしよう

常時換気をしてください。廊下側と窓側を対角に開けると、効果的に換気することができます。換気扇は常に回した状態で。また、**休み時間は扉と窓を全開**にしましょう。

4 手洗いを徹底しよう

学校での手洗いのタイミングを改めて確認し、実践しましょう。手洗いが難しい場合は、アルコール手指消毒剤を使用してください。

【手洗いの6つのタイミング】

- ①外から教室に入るとき
- ②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③昼食の前後
- ④掃除の後
- ⑤トイレの後
- ⑥共有のものを触ったとき

5 昼休みは特に注意して過ごそう

教室での昼食は、**対面にならないよう前を向き、自分の座席で静かに**食べてください。食事後の歓談時もマスクの着用を忘れずに。大声での会話も控えましょう。

6 更衣時も気をつけよう

更衣室や部室を使用する場合は、**最小人数・短時間の利用**とし、会話は控えましょう。教科や顧問の先生からの注意事項をしっかりと確認してください。

7 身体全体の抵抗力を高めよう

「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」「適度な運動」を心がけましょう。